

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR HAK CIPTA

### LEMBAR PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	9
2.1.1 Definisi Kebiasaan.....	9
2.1.2 Mekanisme Terbentuknya Kebiasaan.....	9
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan.....	13
2.1.4 Jenis Kekuatan Kebiasaan.....	14
2.1.5 Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	15
2.1.6 Klasifikasi / <i>Genre</i> Musik.....	16
2.1.7 Fungsi Psikologis dan Manfaat Musik.....	17
2.1.8 Kecanduan Mendengarkan Musik.....	19
2.2 Stres Akademik.....	20
2.2.1 Definisi Stres Akademik.....	20
2.2.2 Sumber Stres Akademik ( <i>Stressor</i> ).....	21
2.2.3 Gejala Stres Akademik ( <i>Stress Symptoms</i> ).....	23
2.2.4 Dampak Stres Akademik.....	25
2.2.5 Upaya Mengatasi Stres Akademik ( <i>Coping Stress</i> ).....	26
2.3 Keterkaitan antara Kebiasaan Mendengarkan Musik, Stres Akademik, serta Bimbingan dan Konseling.....	27
2.4 Konsep Bimbingan dan Konseling.....	28
2.5 Penelitian Terdahulu.....	30

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Pendekatan dan Metode Penelitian.....	33
3.1.1 Pendekatan Penelitian.....	33
3.1.2 Metode Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Partisipan Penelitian.....	34
3.4 Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian.....	35
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	36
3.5.1 Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	36
3.5.2 Stres Akademik.....	37
3.6 Instrumen Penelitian.....	38
3.6.1 Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	38
3.6.1.1 Uji Kelayakan Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	38
3.6.2 Instrumen Stres Akademik.....	39
3.6.2.1 Uji Kelayakan Instrumen Stres Akademik.....	40
3.7 Uji Keterbacaan.....	41
3.8 Uji Validitas.....	41
3.9 Uji Reliabilitas.....	45
3.10 Prosedur Penelitian.....	48
3.10.1 Tahap Persiapan.....	48
3.10.2 Tahap Pelaksanaan.....	49
3.10.3 Tahap Pelaporan.....	49
3.11 Analisis Data.....	49
3.11.1 Verifikasi Data.....	49
3.11.2 Penyekoran Instrumen.....	50
3.11.3 Pengkategorian Data.....	50
3.11.3.1 Pengkategorian Data Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	51
3.11.3.2 Pengkategorian Data Stres Akademik.....	54
3.11.4 Uji Korelasi Data.....	56
3.11.5 Koefisien Determinasi.....	57
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
4.1 Deskripsi Temuan Penelitian.....	58
4.1.1 Kecenderungan Kebiasaan Mendengarkan Musik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	58
4.1.2 Kecenderungan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	66
4.1.3 Korelasi Kebiasaan Mendengarkan Musik dengan Stres Akademik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	79

Denova Frisella Rachman, 2018

*HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.2	Pembahasan.....	82
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	94
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>95</b>
5.1	Simpulan.....	95
5.2	Implikasi Hasil Penelitian Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling.....	96
5.3	Rekomendasi.....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>101</b>
<b>LAMPIRAN</b>		
<b>RIWAYAT HIDUP</b>		

Denova Frisella Rachman, 2018

*HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Jumlah Anggota Populasi Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	36
Tabel 3.2.	Kisi-Kisi Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik (Sebelum Uji	38
Tabel 3.3.	Kelayakan).....	Hasil 39
Tabel 3.4.	Judgement Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik.....Kisi-Kisi Instrumen Gejala Stres Akademik (Sebelum Uji	39
Tabel 3.5.	Kelayakan).....	42
Tabel 3.6.	Kriteria Validitas Item.....	
	Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Kebiasaan	43
Tabel 3.7.	Mendengarkan Musik.....	43
Tabel 3.8.	Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik.....	43
Tabel 3.9.	Kriteria Unidimensionalitas.....	
	Kisi-kisi Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik(Setelah Uji	44
Tabel	Kelayakan).....	44
3.10.	Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik (Setelah Uji Kelayakan).....	46
Tabel	Kriteria Nilai <i>Alpha Cronbach</i> .....	46
3.11.	Kriteria Person Reliability dan Item Reliability.....	
Tabel	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kebiasaan Mendengarkan	47
3.12.	Musik.....	47
Tabel	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik.....	
3.13.	Kriteria Penyekoran Instrumen Kebiasaan Mendengarkan	50
	Musik.....	50
Tabel	Kriteria Penyekoran Instrumen Stres Akademik.....	51
3.14.	Kriteria Pengkategorian Data Kebiasaan Mendengarkan Musik...	51
Tabel	Kategorisasi Umum Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	51
3.15.	Kategorisasi Per Aspek Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	52
	Interpretasi Kategori Kebiasaan Mendengarkan Musik.....	54
Tabel	Kriteria Pengkategorian Data Stres Akademik.....	54
3.16.	Kategorisasi Umum Stres Akademik.....	55
Tabel	Kategorisasi Per Aspek Stres Akademik.....	55
3.17.	Interpretasi Kategori Stres Akademik.....	57
Tabel	Interpretasi Koefisien Korelasi.....	57
3.18.	Interpretasi Koefisien Determinasi.....	
Tabel	Kecenderungan Kebiasaan Mendengarkan Musik Peserta Didik	58
3.19.	Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran	
Tabel	2018/2019.....Pengkategorian Kebiasaan Mendengarkan Musik	59
3.20.	Peserta Didik SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran	
Tabel	2018/2019.....	

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.21.	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mendengarkan Musik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019	60
Tabel		
3.22.	Berdasarkan Aspek.....	61
Tabel	Kecenderungan Aspek <i>Stability</i> .....	62
3.23.	Pengkategorian Aspek <i>Stability</i> .....	62
Tabel	Kecenderungan Aspek <i>Consistency</i> .....	63
3.24.	Pengkategorian Aspek <i>Consistency</i> .....	63
Tabel	Kecenderungan Aspek <i>Automaticity</i> .....	
3.25.	Pengkategorian Aspek <i>Automaticity</i> .....	65
Tabel	Kecenderungan Aspek <i>The Absence of Novelty and Indesiciveness that Appear with Consciousness</i> .....	65
3.26.		
Tabel 4.1.	Pengkategorian Aspek <i>The Absence of Novelty and Indesiciveness that Appear with Consciousness</i> .....	66
Tabel 4.2.	Kecenderungan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	67
Tabel 4.3.	Pengkategorian Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	
	Distribusi Frekuensi Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Aspek.....	68
Tabel 4.4.		69
Tabel 4.5.		69
Tabel 4.6.	Kecenderungan Aspek Reaksi Fisik.....	70
Tabel 4.7.	Pengkategorian Aspek Reaksi Fisik.....	70
Tabel 4.8.	Kecenderungan Aspek Reaksi Perilaku.....	71
Tabel 4.9.	Pengkategorian Aspek Reaksi Perilaku.....	71
Tabel	Kecenderungan Aspek Reaksi Proses Berpikir.....	72
4.10.	Pengkategorian Aspek Reaksi Proses Berpikir.....	72
	Kecenderungan Aspek Reaksi Emosi.....	74
Tabel	Pengkategorian Aspek Reaksi Emosi.....	75
4.11.	Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Hobi Peserta Didik.....	
	Perbandingan Stres Akademik Peserta Didik Berdasarkan Hobi...	77
Tabel	Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan <i>Genre</i> Musik Kesukaan Peserta Didik.....	78
4.12.		
	Perbandingan Stres Akademik Berdasarkan <i>Genre</i> Musik Kesukaan Peserta Didik.....	80
Tabel		
4.13.	Koefisien Korelasi Kebiasaan Mendengarkan Musik dan Stres Akademik.....	81
		81
Tabel	Kriteria Nilai Koefisien Determinasi.....	
4.14.	Perhitungan Koefisien Determinasi.....	
Tabel		
4.15.		
Tabel		
4.16.		
Tabel		

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.17.  
Tabel  
4.18.  
Tabel  
4.19.  
Tabel  
4.20.  
Tabel  
4.21.  
Tabel  
4.22.  
Tabel  
4.23.  
Tabel  
4.24.  
Tabel  
4.25.

Tabel  
4.26.

Tabel  
4.27.

Tabel  
4.28.  
Tabel  
4.29.

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Kecenderungan Kebiasaan Mendengarkan Musik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.....	60
Grafik 4.2.	Kecenderungan Kebiasaan Mendengarkan Musik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Aspek .....	61
Grafik 4.3.	Kecenderungan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 .....	67
Grafik 4.4.	Kecenderungan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Aspek.....	68
Grafik 4.5.	Kecenderungan Hobi Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 .....	73
Grafik 4.6.	Kecenderungan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Hobi.....	75
Grafik 4.7.	Kecenderungan <i>Genre</i> Musik Kesukaan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 .....	76
Grafik 4.8.	Kecenderungan Stres Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan <i>Genre</i> Musik yang Disukai .....	78

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran A Administrasi Penelitian

1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi
2. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
3. Surat Rekomendasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Barat
4. Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Pendidikan Wilayah VII Provinsi Jawa Barat
5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SMAN 15 Bandung
6. Lembar Bimbingan Skripsi
7. Surat Rekomendasi Ujian Sidang Skripsi
8. Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme
9. Surat Pernyataan Pengolahan Data

### Lampiran B Instrumen Penelitian

1. Surat Permohonan *Judgement Instrumen*
2. Surat Permohonan Peminjaman Instrumen
3. Hasil *Judgement Instrumen*
4. Angket Penelitian Kebiasaan Mendengarkan Musik
5. Angket Penelitian Stres Akademik
6. Lembar Jawaban Instrumen

### Lampiran C Data Hasil Penelitian

1. Data Mentah Hasil Penelitian Kebiasaan Mendengarkan Musik
2. Data Mentah Hasil Penelitian Stres Akademik
3. Uji Validitas Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik
4. Uji Validitas Instrumen Stres Akademik
5. Uji Reliabilitas Instrumen Kebiasaan Mendengarkan Musik
6. Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik
7. Hasil Perhitungan Kecenderungan Umum Kebiasaan Mendengarkan Musik
8. Hasil Perhitungan Kecenderungan Kebiasaan Mendengarkan Musik per Aspek
9. Hasil Perhitungan Kecenderungan Umum Stres Akademik
10. Hasil Perhitungan Kecenderungan Umum Stres Akademik per Aspek
11. Hasil Perhitungan Perbedaan Kebiasaan Mendengarkan Musik berdasarkan Hobi Peserta Didik

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



12. Hasil Perhitungan Perbedaan Stres Akademik berdasarkan *Genre* Musik yang disukai Peserta Didik
13. Korelasi antara Kebiasaan Mendengarkan Musik dengan Stres Akademik (*Spearman Rank Order Correlation*)

**Lampiran D Dokumentasi dan Riwayat Hidup Penulis**

1. Dokumentasi Kegiatan
2. Riwayat Hidup

Denova Frisella Rachman, 2018

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK DENGAN STRES AKADEMIK REMAJA SERTA IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu